

Vorwort

Je beliebter die ätherischen Öle werden und je mehr Menschen sich damit befassen, um ihre angenehmen Eigenschaften zu nutzen und damit ihr Leben zu bereichern, in guten wie in schweren Stunden, umso stärker rücken allmählich auch die hervorragenden Qualitäten dieser Schätze aus der Natur in den Vordergrund: Ihre Eignung und Wirksamkeit als hilfreiche, als vorbeugende, lindernde, beruhigende, anregende, Heilung fördernde Mittel – sowohl symptomatisch als auch holistisch betrachtet.

Mit diesem Buch möchte die Autorin Ärzten, Heilpraktikern, Apothekern und auch interessierten Laien einen raschen Zugang zu den ätherischen Ölen und deren Anwendungsmöglichkeiten geben. Es soll ein praktisch zu handhabendes und übersichtliches Werkzeug sein, das mittels Mind-Maps® die Vielfalt der Anwendungsmöglichkeiten organbezogen aufzeigt und die wichtigsten Kenntnisse über ätherische Öle und Trägerstoffe vermittelt – als praktisch orientierte Quintessenz der Aromatherapie sozusagen mit Informationen zur Pflanze, dem daraus gewonnenen ätherischen Öl und seinen Eigenschaften,

Anwendungsformen und -beispielen und Vorsichtsmaßnahmen.

Konsequenterweise wird jedes Kapitel mit einem Beispiel bewährter Anwendungsformen und Rezepturen aus der langjährigen praktischen Erfahrung der Autorin abgeschlossen. Ob in wohltuenden und heilenden Duftmischungen, Bädern, Inhalationen und Wickeln, in Cremes und Körperölen – mithilfe dieser bewährten Rezepte wird es dem Leser nicht schwer fallen, die ätherischen Öle auf Anhieb erfolgreich einzusetzen.

Dieses Buch ist als „Einstieg“ in die Aromatherapie gedacht, der Erwerb vertiefter Kenntnisse ist in einem nächsten Schritt allerdings unerlässlich, denn was mit so vielen guten medizinischen Eigenschaften ausgestattet ist, kann nicht unbedenklich und in x-beliebigen Mengen und zu jedem mehr oder weniger genau definierten Zweck angewendet werden. Was ähnlich einem Medikament wirkt, mit dem muss selbstverständlich auch mit Kenntnis und Sorgfalt umgegangen werden.

Montjoi, im Juni 2017

Monika Werner